LA PÉTILLANTE GAZETTE DU TREMONT

GAZETTE

BIMESTRIELLE

N 1

EDITION DU 1ER OCTOBRE 2024

Le mot de la Directrice et de l'équipe
Évènements internes
Recettes
Interview interne
Petites annonces
La rubrique de Michel
La parole libre du résident
Le parc
Poème
Blagues
Le mot de la fin

BONNE LECTURE !

Le mot de la directrice et de l'équipe

Nous sommes fiers de vous présenter le premier numéro de notre pétillante gazette du Trémont. Nous espérons que cette première lecture va vous ravir.

La gazette est ouverte à tout le monde, sans vous elle ne peut continuer à vivre. Chacun d'entre vous peut devenir un artisan de notre journal maison.

Dans ce numéro, une partie de l'équipe se présente à vous. Les évènements passés les plus marquants au sein de notre résidence vous sont relatés. Michel nous invite à la réflexion « Voir… ! Entendre… ! Ecouter… ! Penser… ! tout un programme !! Chacun y va de sa réflexion c'est la parole libre du résident. On vous parle aussi du jardin, on vous propose de rêver avec de la poésie et de rire sans oublier nos rubriques de recettes et de petites annonces.

Toute l'équipe de rédaction vous donne rdv pour la prochaine gazette.

Laurence Delys, Directrice du Trémont

C'est un long parcours qui m'a permis de me retrouver parmi vous. Un parcours parfois semé d'embuches mais tellement satisfaisant et formateur.

Ma vie a commencé à Valence pour se poursuivre sur Lyon où j'ai eu la joie d'exercer pendant 14 ans le métier d'assistante maternelle agrée à mon domicile. C'est la mutation de mon époux sur Paris en 2017 qui a été source de réflexion et remise en cause. Ce qui m'a donnée l'impulsion pour reprendre mes études à 48 ans. J'ai réussi un BTS en économie sociale et familiale en un an seulement. Quelle chance !

Vous comprenez désormais pourquoi je vous propose beaucoup d'animations autour de la nutrition !!

Avec le BTS en poche pendant environ un an j'ai pu exercer le beau métier de responsable de secteur dans un service d'aide à domicile. Ce fût pour moi une grande remise en question de ce secteur logiquement basé sur l'accompagnement des seniors. Cette expérience a été plus synonyme de stress et de mal être au travail, en lien avec

les difficultés rencontrés par les salariés de ce secteur : absentéisme des auxiliaires de vie exténuées par le manque de moyen, des plannings surchargés liés à des soucis récurrents de transports.

Conjointement, j'ai eu le plaisir et la chance de connaître l'association ARPAVIE au travers d'un stage effectué en résidence autonomie sur Morangis (91). Ce fut une vraie révélation. J'ai tout de suite su que je voulais devenir directrice de ce type d'établissement.

Mais il fallait passer une licence de type coordination des établissements et structures pour personnes âgées pour cela que j'ai réussi à valider en un an.

Pour commencer, je me suis engagée comme responsable d'un service d'aide à domicile en interne au sein d'une résidence services seniors. Je suis déçue à nouveau par ce type d'établissement trop commercial à mon goût. Je n'avais pas pu décrocher le poste que j'espérais en résidence autonomie ARPAVIE.

Un jour par chance, je tombe sur une annonce d'ARPAVIE qui propose un poste de direction en CDD sur sa résidence « Gustave Prost » à Villeurbanne en région Lyonnaise. Ceci allait me permettre de me rapprocher de chez moi là où nous avions acheté notre maison avec mon époux. C'était un vrai retour aux sources, je me retrouvais chez moi. J'y ai passé sept mois de bonheur et de joie à exercer le métier dont j'avais toujours rêvé.

Dans la foulée, c'est après avoir donné un coup de main à ma collègue sur l'EHPAD ARPAVIE de Valmy Lyon 9 -ème que j'apprends qu'il y a un poste de direction en CDD de disponible sur Sète.

Pour moi, ce fût une évidence moi qui est toujours dit à qui voulait l'entendre que j'étais une fille du midi. J'avais enfin trouvé ma place. J'allais enfin pouvoir exercer ce beau métier dans la bienveillance et le service aux autres avec les valeurs auxquelles j'adhérais.

Merci à tous. Enfin, je me sens à ma place !!

Mathieu Ocon, service civique :

Bonjour je m'appelle Ocon Mathieu j'ai 25 ans je n'ai pas un très long parcours mais j'ai fait des études dans le médical que j'ai dû arrêter à cause de soucis de santé. En suite j'ai suivi une formation de photographie que je fais toujours par une ancienne photographe professionnelle à Lodève. J'ai gardé la photo en tant que passion et me suis réorienté vers des métiers en lien avec le social lié par l'organisme de préformation par lequel je suis passé car j'ai beaucoup aidé les personnes qui étaient avec moi et cela m'a donné envie d'aller vers ce domaine.

Nathalie Guazzagaloppa, secrétaire du Trémont :

La Pétillante Gazette Du Trémont

Connaissez-vous l'expression « prendre un coup de vieux » ? et bien c'est ce qui vient de m'arriver en commençant ces quelques mots. Vous allez de suite comprendre.

Je me suis assise derrière mon bureau pour la première fois le 4 décembre 1991.....et non pas de faute de frappe.... Cela fait 33 ans que je travaille au Trémont.

Je suis rentrée au Trémont, j'étais une « demoiselle », comme il se disait à l'époque. Les résidents ont connu successivement mon mariage en 1993, la naissance de mon fils Clément en 1995 et la naissance de ma fille Coline en 2001.

Ayant fait des études de comptabilité, je suis rentrée en tant que secrétaire comptable au Trémont 6 mois après la fin de mes études et j'ai exercé ce poste jusqu'en 2018 environ. Jusqu'à ce que l'association remonte toute la comptabilité de leurs établissements sur Paris.

J'ai eu durant toutes ces années deux directeurs envers qui je suis très reconnaissante. Mme Vaslin, qui a ouvert la résidence, en juin 1989. Mme Vaslin m'a tout appris de « ce monde » de la personne âgée, jusqu'à lors inconnu pour moi, qui m'a de suite passionnée. À 21 ans quand j'ai connu le Trémont pour la première fois, vous étiez tous mes grands-parents !!!! nous avons passé ensemble de longues et belles années de collaborations. Nous avons avec nos deux autres collègues de travail traversé, ensemble tous les bons moments du Trémont, mais également toutes les tempêtes. Tout cela toujours dans la bienveillance et la bonne humeur qui fait notre longévité.

Puis est venu l'heure de la retraite pour Mme Vaslin et est arrivé M. Grolleau, avec qui nous avons également toujours bien travaillé en collaboration. M. Grolleau quant à lui m'a énormément aidé, durant cette période de flottement dans mon poste de travail. Je n'avais plus la partie comptabilité, mais quoi faire ? Période difficile où beaucoup de questions et réflexions sont venues à moi. Et la plus importante, si voulais rester au Trémont, quoi faire pour rester utile à la résidence ? Après une longue analyse sur mes années déjà passées au Tremont, ma conclusion était que personnellement je préférais le côté social de la résidence au côté administratif. Et quoi de mieux que l'animation pour vivre ce côté social. J'ai donc fait une VAE pour avoir un diplôme d'animatrice en gérontologie afin de pouvoir encore mieux gérer mon sujet.

Aujourd'hui, je suis secrétaire en charge de l'animation dans son ensemble, et espère vous satisfaire. De mon côté, avec votre participation, je m'épanoui dans ce travail et je crois que c'est la raison pour laquelle même 33 ans après je viens travailler avec toujours autant de passion.

Ce dynamisme pour le social a été accentué par l'arrivée de Mme Delys, remplaçante de M. Grolleau, qui a redonné un élan à la résidence. Ces quelques mois de collaborations avec Mme Delys nous ont montré un échantillon des bons moments à venir avec vous Mesdames et Messieurs les résidents.

Voili voilou….. J'ai été un peu longue, mais un résumé de tant d'années……..

Je vous souhaite une belle lecture dans cette nouvelle aventure « la pétillante gazette »

Evènements internes

Zooms sur le trimestre passé :

Parmis toutes les animations passées durant ce dernier trimestre…

Les 35 ans du Trémont : le 25 juin dernier nous avons fêté les 35 ans de la résidence avec le plaisir d'entendre pour la première fois notre chorale en action.

Le 2 juillet 2024, était à l'honneur Mme Tolza Catherine qui soufflait son 100 ième printemps

Quoi de mieux l'été que de faire un petit tour en bord de mer, avant les grosses chaleurs de la journée l'instant d'un petit déjeuner.

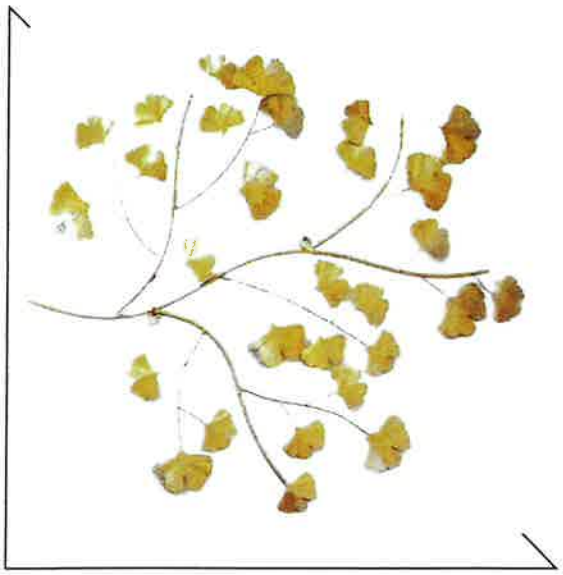
Et pour finir un petit clin d'œil particulier à Mathieu, notre jeune service civique pour ses animations mises en place.

Deux moments à venir à retenir :

Le 30 octobre 2024 la résidence se parera des couleurs d'Halloween, l'équipe de la résidence vous prépare une journée endiablée, remplie de surprises…. Le programme vous sera divulgué bientôt.

Comme chaque année, une journée offerte aux résidents sera prévue en fin d'année….

Et de nombreuses autres animations à découvrir au fils des mois.



Recettes

Rouleaux de galette d'été, recette proposée par Evelyne Ménardais

A Ingrédients : ---350g de farine de sarrazin---1 œuf---1 grosse pincée de sel---1 cuillerée à soupe d'huile

---25cl d'eau (mélanger en ajoutant par petites doses l'eau pour éviter les grumeaux) ---enfin 25cl de lait.

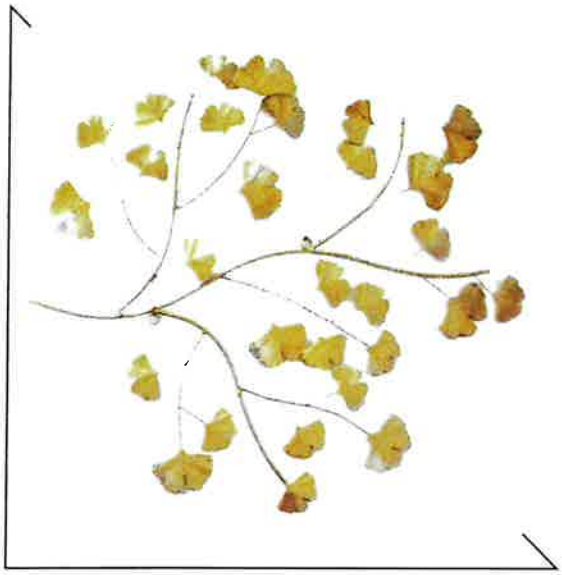
B Laisser reposer 2 heures.

C Faire chaque galette assez épaisse…Lorsque les 2 côtés sont bien dorés, appliquer du fromage ail et fines herbes sur toute la surface. Recouvrir successivement d'une tranche de jambon, d'une couche de macédoine à la mayonnaise, de petits morceaux de tomate et poivron.

D Rentrer les bouts puis enrouler le tout autour d'une grande feuille de salade.

E Envelopper sous film plastique et déposer une heure au réfrigérateur.

F En prenant par exemple l'apéritif, couper en rondelles et bon appétit.



Les petites Annonces

Èvelyne Ménardais,
Appartement 207, met en vente, pour 350€,
Un fauteuil électrique
Acheté 829,99€ en 2022. Dossier et repose-pied inclinables.

La Pétillante Gazette Du Trémont

La rubrique de Michel

VOIR … ! ENTENDRE… ! ECOUTER… ! PENSER.. !

Fruit d'une nuit blanche .l''imagination veut toujours à la fois rêver et comprendre,.. Rêver pour mieux comprendre, comprendre pour mieux rêver

Cette « nuit blanche » m'a inspiré. . . :

…le calme de la nuit.., le silence… mettent l'esprit en mode « veille » !...

- ***Vous êtes ce que vous *voyez* !***

Il peut effectivement se glisser bien des erreurs dans la façon de vous percevoir : envisager, étudier, examiner. .

Nous avons globalement tendance à focaliser en excès sur notre « intérieur » alors que tout ce qui a de l'importance ainsi que ce que nous pouvons apprendre est situé à l'extérieur… on appelle cela le phénomène « miroir » !

Ce que vous voyez chez les autres n'est en fait que votre « reflet » …car, en fait, ce qui ne nous plait chez une personne en particulier existe déjà en vous

En psychologie, il est exposé que « l'extérieur » agit comme un miroir pour notre esprit .. car ce que vous voyez est ce que vous réfléchissez, ..juste un retour de votre image dans une glace. ; votre simple vision de l'autre n'est que votre reflet, tout votre extérieur se meut comme le ferait un miroir dans votre esprit !

Le mécanisme « miroir » :
La loi du miroir expose que.., inconscient, aidé de la projection psycho que vous faites dans l'instant « T » vous fait penser que le défaut perçu chez l'autre existe seulement « là-bas » et non en vous-même !

- ***Vous êtes ce que vous *entendez. Et écoutez* !***

Entendre ne nécessite pas forcément d'attention car il n'implique absolument aucun effort actif alors que qu'écouter est déjà un acte qui demande un minimum de volonté et donne l'impression qu'on fait un effort actif pour vraiment entendre. En fait, Écouter... dit-on, c'est adopter une attitude face à la vie, et aussi un « savoir se taire »

La Pétillante Gazette Du Trémont

*Quelqu'un a dit « On n'écoute pas les autres pour ce qu'ils ont à nous dire, mais pour la réponse qu'on veut leur donner » . . . Oui, mais *entendre* ?*

Il est opportun de bien s'entendre pour pouvoir agir et nonobstant, agir pour s'entendre !

Tendre l'oreille vers ce que l'on peut entendre c'est prêter une attention à ce que l'on entend, et puis la personne qui sait écouter peut percevoir jusqu'au silence.

Parler est un besoin, mais écouter est un art que tout le monde ne maîtrise pas

*Entendre prouve simplement et uniquement que l'ouïe fonctionne, ce qui va permettre de percevoir des sons et des bruits de toutes sortes, alors que *écouter* indique une volonté permettant de fait de décider de vouloir *écouter¨.*

*Écouter et *entendre* sont à l'initial les prémices essentielles de la communication dépendant également de la personnalité, de l'intelligence émotionnelle, et de l'empathie. L'écoute est tout un art…et aussi un excellent régulateur de conflits.*

- **Vous êtes ce que vous *pensez* !**

C'est quoi la Pensée ?

Globalement on va dire que c'est une vie psychique consciente dans son ensemble et aussi un certain état mental, une imagination interne et surtout un ensemble de facultés psychologiques affectives consciente et intellectuelles !

Un très subtil ensemble interne qui recouvre des processus où sont élaborés, en réponse aux perceptions venues des sens, des images, des sensations, des concepts que l'être humain associe pour apprendre, créer et agir.

Donc, Penser est l'acte de « méditer-réfléchir-concevoir ...»

Notre cher philosophe Platon l'a très bien défini, en exposant que la pensée est : « un dialogue invisible et silencieux de l'âme avec elle-même « Invisible et silencieux » - J'aime beaucoup la subtilité de cette citation.

Alors, de la « Pensée » en tant que vie psychique consciente ..passons à l'exercice de l'esprit, ..combiner, gérer des concepts, des idées etc ..etc,.. à savoir : « Penser » !

Donc « Penser » appartient à la catégorie exposant des « attitudes propositionnelles, … Penser » est également plus ou moins synonyme de « croire » alors qu'une pensée n'est pas nécessairement un acte d'assentiment réfléchi à un contenu mental …

Juste un écho . . . Michel Glanzmann

Parole libre du Résident

Souvenir de Helga T.

« Souvenir d'une bonne rigolade d'un consul de France pendant un déjeuner officiel pour Français et invités musulman dans un pays du Moyen Orient »

Il y avait un déjeuner Français à l'occasion d'un nouveau président pour tous les travailleurs du site offert par la France avec un plat de porc (interdit par les musulmans) !

Assise à côté du consul de France en parlant du repas. Le consul m'a dit qu'il aimait manger ce plat ! moi-même, étrangère, d'un pays européen et mariée à un Français, ne parlant pas encore bien sa langue, j'ai répondu « moi aussi, j'aime les cochonneries ».

Le consul avait ri aux éclats jusqu'aux larmes. J'ai fait une faute de Français car j'ai confondu le mot « cochonnaille » au mot cochonneries !.

Mon mari Français, gêné, assis en face de moi pensant à haute voix : « qu'est ce qu'elle a encore dit !

quelle rigolade !

Non, nous n'étions pas des anges.

De Michel Brault

Sacré Janvier !

1965. Classe de troisième. Collège de Pontorson, près du Mont Saint-Michel, réputé dans toute la région pour avoir le meilleur taux de réussite au brevet. (

Mais à quel prix ?) Directeur : Fred et sa femme Tantine, surnoms que nous leur donnions.

Sacré Janvier, qu'est-ce-que tu as pu nous faire rire ?... Tu te souviens de la tête de Tonton, notre prof de physique et chimie ?....Lorsqu'il tentait une expérience de chimie, nous étions les vingt 3èmes groupés devant son laboratoire ....Tous, enfin...sauf toi qui se glissais derrière lui pour nous offrir des moments de bonheur...La tête chauve de Tonton te servait d'aérodrome: ta main te servait d'avion qui décollait, virevoltait pour finalement se poser doucement ou brutalement à quelques millimètres du crâne...Parfois, ce n'était pas un avion mais une mouche et dans ce cas les trajectoires variaient.... o

Dites-moi si cela vous a plu en glissant dans ma boite BRAULT 006 car dans ce cas j'en aurai des centaines d'autres à vous raconter.

Sacré MIMILE !

«Mignot ! Pourquoi n'étais-tu pas là hier ?---Parce que j'étais à l'enterrement de ma grand-mère, madame.---Ah bon ? ...Parce que tu as eu trois grands-mères ? »...Et pan ! Punition ! 50 pages d'anglais à copier.... Sacré MIMILE ! Tu avais oublié que lors de tes deux absences précédentes tu avais évoqué l'enterrement de ta 1ère puis 2ème grand-mère. Nous nous retenions de pouffer de rire. Merci à toi car dans ce collège horrible, tu nous mettais du baume au cœur.

La MOLDAU et Desrues.

Mon voisin de table était le fils de la directrice du collège de filles de Pontorson...Or, Fred et Tantine était en rivalité avec elle....Et puis, ce samedi matin, je demande à Desrues s'il sait son texte...Ce à quoi, il me répond que non et qu'il n'en a rien à f.....Et puis le couperet tombe : «Desrues, récite-nous la Moldau ! crie Tantine ! ---Je n'ai pas appris, madame.---zéro !» Et Desrues me chuchote à l'oreille : «Si tu crois que je vais apprendre ces conneries ? Tu la connais, elle va m'interroger la semaine prochaine, et je vais lui dire la même chose...Elle va affoler ..» Ce qui arriva trois samedis de suite jusqu'à ce que Tantine capitule.

Poèmes

Ma petite Maman

Tu m'as tout donné
Tant d'amour
Tant de tendresse
Tant de caresses
Tu t'es fait pour moi
Tant de soucis
Tu m'as soigné, nourri, élevé
Comment pourrais-je jamais te rendre
Tout ce que tu m'as donné
Maman ! quand tu seras vieille et que tes cheveux seront tous blêmes
Quand tu auras besoin d'un peu de calme et de répit
Pour que la paix règne dans ton cœur vers la fin de ta vie,
Je viendrai tout prêt de toi, maman
Je viendrai te serrer dans mes bras
Je viendrai te dire : N'aie pas peur, maman je ne te laisserai jamais seule
Je serai la, parce que je t'aime
Je serai la, pour toi, ma jolie maman.

Avec la participation de Madame Di-Schino
Auteur inconnu

Blagues

Blague de Michel B. diquisemoquedelui.

En noir: le récit. En bleu : les paroles de mon frère Louis. En rouge : les miennes. En vert : celles de l'indien.

An de grâce 1732. Marquisat du sir marquis de la Brauletière situé à Précey, petit village près du Mont Saint Michel.

Dis donc le nigaud ! Maman m'appelle Michel…Pourquoi tout le monde m'appelle le nigaud ? …Mais parce que tu es un nigaud !.... Mais c'est quoi un nigaud ?....Quelqu'un qui ne comprend rien….Ah !...Bon…Mais je travaille beaucoup !...Je ne suis pas comme toi qui es instructionné et qui es fainéant.

Monsieur le marquis m'a prêté un livre qui dit qu'on aura une meilleure vie au Canada et il est prêt à nous payer le voyage….

Ah !...Bon !...2 mois plus tard, les deux frères sont dans une forêt canadienne.

D'abord nous construirons une cabane !... Ah !...Bon !...Et les haches et les scies entrèrent en action….C'est Michel qui transpirait le plus…Louis si peu !...Maintenant, comme l'hiver est froid ici, abattons beaucoup de bois de chauffage !... Ah !...Bon !...Peu à peu, un grand tas de bois apparut jusqu'au jour où vint un indien…Tiens un peau-rouge sur son mustang noir et blanc !..C'est quoi un mustongue ?...Eh ! Toi l'indien ! Tu dis bien que l'hiver ici est froid !...Hugh ! Hiver froid !...Et l'indien s'en va vendre ses peaux de castor au comptoir des visages pâles…..Pour repasser deux semaines plus tard….Tu vois l'indien, nous autres Français, on prévoit le pire…. Hugh ! Hiver très froid !....Et le tas de bois grandit, grandit…Moi, j'arrête de couper…Non non mon frère…Moi je continue !!! Et le tas grandit, grandit et l'indien repasse plusieurs fois jusqu'à dire : Hugh ! Hiver très, très, très, très, très, très, très, très, très, très, très, froid !...Mais dis donc l'indien, comment sais-tu que l'hiver sera si froid ?....Hugh !...Au tas de bois !

Michel Brault

Annette B. nous a « décotées des petites pépites !!!

Le mot de la fin

Toute l'équipe de rédaction espère vous avoir fait passer un moment agréable au fil des pages de cette première édition de la pétillante gazette du Trémont.

Nous espérons que cette lecture vous aura donné envie d'alimenter un peu plus la prochaine édition qui devrait paraitre début 2025.

Pour vous aider dans vos recherches, nous vous donnons deux pistes :

Pour la rubrique recette : vous avez peut-être une petite recette réconfortante de votre région pour l'hiver.

Pour la rubrique poème : nous pouvons partir sur le thème de l'hiver. A vous de participer à votre manière : un poème existant qui vous plait, quelques lignes que vous pouvez écrire, haiku etc….

Mesdames, messieurs… à vos plumes !!! espérant vous voir nombreux adhérer à cette nouvelle aventure.

Merci de remettre vos propositions dans la boite aux lettres du hall d'entrée, ou au bureau ou par mail : tremont.secretariat@arpavie.fr avant le 30 octobre.

****

Cette première édition, a été distribuée à l'ensemble des résidents. Cependant, même si cette gazette reste gratuite pour les résidents, pour des raisons économiques, un abonnement va être mis en place pour les prochaines éditions.

Si vous souhaitez recevoir les prochaines éditions, merci de ramener le coupon joint en dernière page dans la boite aux lettres marron dans le hall de la résidence.

ARPAVIE
GROUPE ASSOCIATIF
Vous accompagner, aujourd'hui et demain

Ermont, le 07/01/2025
A AFFICHER

APPEL A CANDIDATURES INTERNES : IDE

Un poste **d'Infirmier / Infirmière Diplômé(e) d'Etat** en temps plein dans le cadre d'un CDI est à pourvoir dès le 3 février 2025 au sein de l'EHPAD Les Primevères situé à Ermont (95).

L'Ehpad Les Primevères a une capacité de 72 lits.

MISSIONS :
Sous la responsabilité du Cadre infirmier, vous aurez en charge les missions suivantes :

- Organiser le temps de travail
- Mettre en œuvre les soins et prises en charge des résidents, conformément aux valeurs d'ARPAVIE et aux projets de vie et de soins de l'établissement.
- Dispenser des soins individualisés dans le cadre des prescriptions médicales en intégrant des techniques de soins préventives, curatives et palliatives dans le respect du consentement au soin.
- Assurer une parfaite traçabilité de l'activité en utilisant les outils de transmission de l'établissement
- Participer à l'organisation quotidienne de l'activité de l'équipe soignante (assure la continuité des soins en l'absence du cadre infirmier, veille à l'intégration des nouveaux collaborateurs et à la mise en œuvre des bonnes pratiques gériatriques)
- Participer à l'accueil des nouveaux résidents en veillant à une prise en charge individualisée.
- Garantir l'application du projet d'établissement
- Mettre en place une démarche de soin et d'accompagnement personnalisée et optimisée pour le résident :
- Favoriser la ré-autonomisation des résidents par des actes préventifs, éducatifs...
- Evaluer la pertinence des soins

PROFIL :
Diplôme d'Etat Infirmier.
Qualités relationnelles et sens de l'organisation.
Connaissance de la personne âgée et de la psychologie de la vieillesse

CONNAISSANCES REQUISES :
- Du fonctionnement d'un EHPAD.

APTITUDES :
- Rigueur,
- Qualités relationnelles,
- Sens de l'organisation.

DEPOT DES CANDIDATURES : avant le 24 janvier 2025

Les candidatures (lettre + CV à jour) sont à adresser à : Résidence ARPAVIE Les Primevères – 110, rue du Professeur Calmette – 95120 Ermont ou par mail : primeveres.direction@arpavie.fr

Steve CARON
Directeur d'établissement